

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
предметов музыкального цикла «Тутти»
Центрального района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

Зав.кафедрой психологии СПбАППО
Кандидат психол. наук, доцент

 Шингаев С.М.

« 07 » « октябрь » 20 13 г.

20__ г.

Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
(повышения квалификации) специалистов
Санкт-Петербургская академия постдипломного
педагогического образования (СПб АППО)
ул. Ломоносова, д. 11-13, 191002, Санкт-Петербург
тел. ректора (812) 315-33-33, факс 572-25-48

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы «Тутти»

 Пантюшова Н.Б.
« 26 » « сентябрь » 20 13 г.



ПРОГРАММА

психологической поддержки

музыкально одаренных учащихся

«Я – МУЗЫКАНТ!»

Автор-составитель:

Педагог-психолог

Троицкая Г.Ю.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Проблема обучения и воспитания одаренных детей в настоящее время вызывает повышенный интерес среди педагогов, психологов, родителей. Причем, важными являются не только способы выявления, и развития одаренности, но и создание благоприятных условий для жизни и социальной адаптации одаренных детей.

Одаренные дети — это дети, которые выделяются яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности. Это особые дети, которые нуждаются в понимании, в нестандартных методах взаимодействия с ними. Часто, при отсутствии необходимых условий, высокий уровень способностей ребенка не приводит к высоким результатам его деятельности.

Музыкальная одаренность проявляется значительно раньше других видов одаренности, в дошкольном и младшем школьном возрасте. Наиболее интенсивное развитие музыкальных способностей приходится на время обучения в средней школе, причем важный этап становления юного музыканта приходится на наиболее сложный и кризисный подростковый период.

Среди характерных личностных особенностей музыкально одаренных подростков, с которыми связаны трудности развития и становления можно выделить недостаточную сформированность или отсутствие навыков общения, высокий уровень тревожности, неадекватную (завышенную или заниженную) самооценку.

Многочисленные наблюдения за музыкально одаренными детьми во время обучения в школе показали, что при отсутствии профессиональной психолого-педагогической поддержки, в условиях повышенной тревожности, постоянного эмоционального напряжения, неадекватной учебной нагрузки, неконструктивного стиля родительского воспитания, наступает частичная или полная дезадаптация, ведущая, в свою очередь, к депрессии, эмоциональному истощению, повышенной агрессивности, отказу идти в школу, уходу в аддиктивное поведение и, в конечном итоге, к «угасанию таланта»

Все изложенное выше обусловило необходимость организации цикла занятий для музыкально одаренных учащихся.

Программа рассчитана на музыкально одаренных учащихся в возрасте от 12 до 15 лет, обучающихся по программам дополнительного музыкального образования, участвующих в концертной деятельности и имеющих вышеозначенные проблемы и трудности.

Цель программы: Психологическая поддержка музыкально одаренных учащихся

Задачи:

- Формирование коммуникативных навыков
- Выработка адекватной самооценки
- Развитие навыков управления эмоциями

Ожидаемые результаты: снижение личностной тревожности. Отслеживание результатов работы проводится на основе диагностики тревожности в начале и в конце курса занятий.

В основе данной программы лежит Рабочая концепция одаренности, разработанная и изданная по заказу Министерства образования Российской Федерации в рамках и на средства федеральной целевой программы «Одаренные дети» авторским коллективом педагогов и психологов: Богоявленская Д.Б. (ответственный редактор), Шадриков В.Д. (научный редактор), Бабаева Ю.Д., Брушлинский А.В., Дружинин В.Н., Ильясов И.И., Калиш И.В., Лейтес Н.С., Матюшкин А.М., Мелик-Пашаев А.А., Панов В.И., Ушаков В.Д., Холодная М.А., Шумакова Н.Б., Юркевич В.С

Содержательная характеристика курса.

В программе выделено 12 занятий (24 часа).

Тематическое планирование курса

Темы занятий	практ	теор	всего
1. Знакомство	2	-	2
2. Кто я такой? Зачем нужно знать себя.	2	-	2
3. Зачем я здесь? Осознание личных целей.	2	-	2
4. Самооценка	2	-	2
5. Азбука общения	1	1	2
6. Развитие коммуникативных навыков	2	-	2
7. Зачем нужны конфликты?	1,5	0,5	2
8. Что такое эмоции?	1	1	2
9. Как справляться со злостью?	1	1	2
10. Как пережить обиду?	1,5	0,5	2
11. Способы выражения чувств	2	-	2
12. Подведение итогов.	2	-	2
Всего	20	4	24

Содержание программы.Занятие 1. Знакомство.

1. Игра-знакомство
2. Вводное слово ведущего (информирование о целях и форме занятий)
3. Игра «Постройтесь по...» (развитие сплоченности группы)

4. Установление правил работы в группе
5. Игра «Стулья» (развитие сплоченности, формирование мотивации групповой работы, развитие эмпатии)[4]
6. Упражнение «Скала» (развитие сплоченности через физический контакт)[4]
7. Обратная связь

Занятие 2. Кто я такой? Зачем нужно знать себя.

1. Игра-приветствие
2. Игра «Вы еще не знаете, что я люблю...» [4]
3. Упражнение «Ладони» (Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета.)
4. Беседа «Самовосприятие» (Как мы воспринимаем себя и как нас видят другие люди? Есть ли разница? Почему? Что важнее: какой я есть? Каким меня видят другие или каким я хочу быть?)
5. Упражнение «Глазами других» (Работа в тройках. Натурщик и 2 художника. Задача – передать не портретное сходство, а психологические особенности. Я вижу его так! Затем натурщики и художники меняются ролями) [3]
6. Упражнение «Коллективный счет» (сплоченность группы, развитие эмпатии)[4]
7. Обратная связь

Занятие 3. Зачем я здесь? Осознание личных целей.

1. Игра-приветствие
2. Игра «Один стул» (формирование рабочего настроя, закрепление мотивации групповой работы)
3. Упражнение «10 Я» (индивидуально на листочках закончить 10 словосочетаний: Я..., затем отметить + ответы, которые в себе нравятся и – те которые не нравятся)
4. Упражнение «Трудно быть музыкантом?» (работа в подгруппах обсуждение трудностей, характерных для музыкантов – в учебе, на концерте, на гастролях и т.д. Составление общей «картины трудностей»)
5. Рисунок «У меня получилось!» (трансформация рисунка-трудности в рисунок-успех)
6. Упражнение «Я желаю сам себе...» (пожелание самому себе через 5 лет)
7. Обратная связь

Занятие 4. Самооценка

1. Игра-приветствие
2. Упражнение «Встаньте те, кто...»
3. Тест-игра «Моя самооценка» (нарисовать на листе линию: на одном конце – самый умный, на другом – самый глупый; найти место Я на этой линии. В обсуждении – акцент на то, что линия не обязательно должна быть вертикальной)
4. Беседа «Что значит любить себя»
5. Упражнение «Кораблик успехов» (нарисовать корабль – каждая линия обозначает какое-то положительное качество; линии рисуются по очереди, качество называется вслух; при затруднениях берется помощь группы)
6. Упражнение «Лодка в море» (обучение приемам саморегуляции, повышение самооценки) – релаксация с визуализацией (под музыку)[4]
7. Обратная связь

Занятие 5. Азбука общения

1. Игра-приветствие
2. Игра «Пересядьте те, кто...»(создание рабочей атмосферы, установка на групповую работу)
3. Мини-дискуссия «Зачем нужно общение?»
4. Мини-лекция «Что такое общение?» (определение, классификация средств общения, вербальное и невербальное общение, барьеры на пути общения, стили общения)
5. Упражнение «Толстое стекло»[6]
6. Упражнение «Вера Коркина»[6]
7. Обратная связь

Занятие 6. Развитие коммуникативных навыков

1. Игра-приветствие
2. Упражнение «Фойманы и Цейманы» (стереотипы в общении) – нарисовать типичного Фоймана и Цеймана
3. Упражнение «Разговор» (работа в парах: 3 минуты – сидя, 3 минуты – один партнер стоит, 3 минуты – стоит второй партнер; в обсуждении выясняются самые комфортные формы

общения)

4. Упражнение «Угадай стиль общения» [3]
5. Упражнение «Алло! Я Вас слушаю!»[3]
6. Упражнение «ТОРОБОАН» (работа в тройках: придумать сценку, где выбран самый неподходящий к ситуации стиль общения)
7. Обратная связь

Занятие 7. «Зачем нужны конфликты?»

1. Игра-приветствие
2. Упражнение «Ассоциации» (ассоциации к слову «конфликт» - к каждой букве –работа в двух подгруппах)
3. Упражнение «Хорошо или плохо?» (2 подгруппы – одна ищет положительные стороны конфликтов, другая – отрицательные)
4. Тест 30 пословиц [6]
5. Мини лекция «Конфликты. Способы выхода из конфликтных ситуаций»
6. Упражнение «Письмо директору»[6]
7. Игра «Извините, конфликта не будет»[6]
8. Обратная связь

Занятие 8. Что такое эмоции?

1. Игра-приветствие
2. Упражнение «Крокодил» (разминка)
3. Мини-лекция «Что такое эмоции» (понятие, виды эмоций, положительные и отрицательные эмоции, полезные и вредные эмоции)
4. Дискуссия «Зачем управлять своими эмоциями? Кому это нужно?»
5. Анализ сказки В. Симонова «Емелино настроение» [3]
6. Упражнение «Клоун» [3]
7. Обратная связь

Занятие 9. Как справляться со злостью?

1. Игра-приветствие
2. Дискуссия «Что такое злость? Чем она плоха? Почему люди злятся? Как проявляется

злость?»

3. Упражнение «Как я зол!» [3]
4. Упражнение «Кошки-собаки»[3]
5. Упражнение «Как справиться со злостью» (работа в малых группах – поиск альтернативных способов «выпустить пар»)
6. Упражнение «Лист гнева»
7. Обратная связь

Занятие 10. Как пережить обиду?

1. Игра-приветствие
2. Дискуссия: Когда люди обижаются друг на друга? За что? Что для меня бывает обидным? (причины обид выписываются на доске)
3. Мини-лекция «Обида» (что такое обида; почему люди обижаются; чем опасна обида;)
4. Упражнение «Нарисуй свою обиду» (После рисования обиды – трансформируем рисунок так, чтобы «победить обиду»)
5. Дискуссия «Как простить обиду?» (Легко ли это? Кому легче прощать? Умение прощать – качество сильных или слабых?)
6. Упражнение «Письмо обидчику» (все письма – анонимные для анонимных адресатов)
7. Обратная связь

Занятие 11. Способы выражения чувств

1. Игра-приветствие
2. Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств» (работа в подгруппах)
3. Упражнение «Переформулировка» (отработка техники «Я-высказывания»)
4. Упражнение «Комплименты» [3]
5. Упражнение «Я дарю тебе звезды» [6]
6. Упражнение «Подбери музыку» (Один участник загадывает эмоцию или чувство и вспоминает музыкальное произведение, ассоциирующееся с этой эмоцией и сообщает его название; остальные участники должны угадать эмоцию)
7. Обратная связь

Занятие 12. Подведение итогов

1. Игра-приветствие
2. Упражнение «Новое-хорошее» (Что нового—хорошего произошло за последние дни, что красивого, смешного видели)
3. Игра «Похвалилки» [4]
4. Вопрос по кругу «Что у меня хорошо получается делать?»
5. Вопрос по кругу «Что я люблю делать?»
6. Вопрос по кругу «Что мне нравится в самом себе?»
7. Медитация «Золотой шар» [4]
8. Обратная связь. Прощание.

Основная форма проведения занятий по данной программе – практическая работа, во время которой отрабатываются конкретные психологические умения и навыки. Практической работе предшествует ознакомление с теоретическим материалом (мини-лекции), дискуссии, беседы. Кроме того, в работе используется множество игр, большей частью, общеизвестных, и практических упражнений. Часто используется работа в подгруппах, в парах, ролевые игры, техники сказкотерапии.

Параметры результативности и диагностика

Результативность и эффективность обучения оценивается при помощи методики «Несуществующее животное», и опросника тревожности Филлипса (см. приложение)

Организационно- педагогические условия.

Данная программа адресована на музыкально одаренных учащихся в возрасте от 12 до 15 лет, обучающихся по программам дополнительного музыкального образования, участвующих в концертной деятельности и имеющих вышеозначенные проблемы и трудности. Желательно выравнивание группы по возрасту.

Число участников может быть различным – от 8 до 20 человек. Оптимальная группа состоит из 12-14 человек.

Для успешной работы необходима хорошая организация пространства:

- достаточно просторное и хорошо проветриваемое помещение
- наличие стульев по числу участников
- наличие доски, блокнота, магнитофона
- все участники должны быть обеспечены раздаточным материалом

Требования к квалификации ведущего: высшее психологическое образование, опыт работы в общеобразовательном учреждении не менее 3 лет, необходимо наличие опыта работы с музыкально одаренными детьми.

Литература.

Для психолога:

1. Богоявленская Д. Б. Психология творческих способностей. – М.: Академия, 2002.
2. Лейтес Н. С. Способности и одаренность в детские годы. – М., 1994.
3. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2006. – 336с.
4. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция.- СПб.: Речь, 2007. – 248с.
5. Моница Г.Б., Рузина М.С. Ох уж эти одаренные дети! Талант и синдром дефицита внимания: двойная исключительность. - СПб.: Речь; М.: Сфера, 2010. - 128 стр.
6. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 224с.
7. Одаренность: рабочая концепция/ Под ред. Д.Б. Богоявленской. - М.,2002
8. Одаренные дети: Пер. с англ. / Общ. ред. Г. В. Бурменской, В. А. Слущкого. – М.: Прогресс, 1991.
9. Платонов К.К. Проблемы способностей. - М.: Наука, 1972. - 312 стр.
10. Психология одаренности детей и подростков / Под ред. Н. С. Лейтеса. – М., 1996.
11. Ревеш Г. Раннее проявление одаренности и ее узнавание. - М., 1924
12. Работа с одаренными детьми / Сост. О. А. Запотьлок. – Минск: Красико-Принт, 2006.
13. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. – Спб., 2000.
14. *Теплов Б. М.* Способность и одарённость. Избранные труды в 2 т. – Т. 1. – М., 1985.— 461 с.
15. *Хуторской А. В.* Развитие одаренности школьников. Методика продуктивного обучения. Пособие для учителя. – М.: Владос, 2000.

Для учащихся:

1. Вачков И. Сказки о самой душевной науке. – М., Генезис, 2012
2. Ди Снайдер Удо. Курс выживания для подростков. – М. «Горизонт», 1995
3. Яровицкий В. Мой первый учебник по психологии. – Ростов-на Дону. «Феникс», 2010

Приложение 1

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить “Да” или “Нет”.

Инструкция: “Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ “+”, если Вы согласны с ним, или “-”, если не согласны”.

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил “Да”, в то время как в ключе этому вопросу соответствует “-”, то есть ответ “нет”. Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22
2. Переживание социального стресса	5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11
3. Фрустрация потребности в достижение успеха	1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3,8,13,17.22; сумма = 5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9,14.18.23,28; сумма = 5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

1 -	7-	13-	19-	25 +	31 -	37-	43 +	49-	55-
2 _	8-	14-	20 +	26-	32-	38 +	44 +	50-	56-

3-	9-	15-	21 -	27-	33-	39 +	45-	51 -	57-
4-	10-	16-	22 +	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11 +	17-	23-	29-	35 +	41 +	47-	53-	
6-	12-	18-	24 +	30 +	36 +	42 -	48-	54-	

Результаты

1) Число несовпадений знаков (“+” - да, “-” - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

- Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
- Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
- Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
- Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
- Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.
- Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
- Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
- Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Текст опросника.

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?

18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Бланк ответов

1		7		13		19		25		31		37		43		49		55	
2		8		14		20		26		32		38		44		50		56	
3		9		15		21		27		33		39		45		51		57	
4		10		16		22		28		34		40		46		52		58	
5		11		17		23		29		35		41		47		53			
6		12		18		24		30		36		42		48		54			

Приложение 2

Текст к упражнению «Вера Коркина»

10 января 1996 года в школе №1584, которая находится на перекрестке ул. профессора Попова и партизана Германа, произошло необычное событие: из канализационной трубы в помещение столовой вылез крокодил.

Ваня Петров, увидев крокодила, взял мольберт и начал рисовать с натуры. Федя Иванов стал отбирать крокодила, пытаясь засунуть его в куртку Маши Селезневой. Папа Веры Коркиной, который приехал в это время за своей дочкой от 6-го брака, с перепугу забыл забрать ее домой и опоздал в Филармонию на концерт ансамбля волынщиков, а попал, наоборот, в цирк на заседание совета директоров.

На крики прибежали сотрудники школы. Кто-то успел позвонить по телефону 01. Но когда приехала спасательная команда, все сидели за столом и пили ароматный чай.

Приложение 3.

Текст к упражнению «Фойманы и Цейманы»

Фойманы живут в стране, которая называется Фойманией. Эта страна расположена на острове, омываемым Майсарийским океаном. Жители Фоймании – замечательные люди. Дети там редко ссорятся и дерутся, а взрослые спокойно работают. Питаются в Фоймании в основном рисом, и тарелки Фойманов никогда не бывают пустыми. Погода в Фоймании не меняется круглый год – там тепло, солнечно, дует легкий ветер.

Цейманы живут в другой стране, которая называется Цейманией. Эта страна расположена на другом острове, омываемом Кайтарийским океаном. Жители Цеймании – очень плохие люди. Дети там ссорятся и дерутся, а взрослые кричат друг на друга. На работе взрослые только делают вид, что работают, а сами сплетничают друг о друге. Погода у Цеймании всегда ветреная, дождливая, холодная.

Приложение 4.

Тест «30 пословиц»

Инструкция к тесту:

«Представьте себе, что вы — экзаменатор, оценивающий предлагаемые ниже суждения так, что не удовлетворяющие из них лично вас оцениваются единицей или двойкой, а совпадающие с вашим личным мнением или близкие к нему — 4 или 5.

Оценка 3 не должна использоваться вовсе.

Оценивается каждое суждение без особенно долгих раздумий, чтобы не затягивать процедуру "экзамена". За советами обращаться к вам не рекомендуется по вашему положению экзаменатора — оценки ставятся по первому ясному впечатлению напротив номеров суждений в таблице, приведенной ниже.

После того как участники оценят все пословицы, они могут подсчитать баллы по колонкам. Тренер, перед тем как зачитает интерпретацию, напоминает участникам, что если они не согласны с тем, что получилось в тесте, то лучше оставаться при своем мнении. Любой тест работает с определенной долей вероятности, и всегда находятся люди, чьи результаты ошибочны. Совпадает результат с действительностью или нет, решать самим участникам.

Бланк теста «30 пословиц»

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

Тест «30 пословиц»

- 1.Худой мир лучше доброй ссоры.
- 2.Если не можешь заставить другого думать, как ты хочешь, заставь его делать.
- 3.Мягко стелет, да жестко спать.
- 4.Рука руку моет.
- 5.Ум хорошо, а два лучше.
- 6.Из двоих спорящих умнее тот, кто замолчит.
- 7.Кто сильнее, тот и прав.
- 8.Не подмажешь — не поедешь.
- 9.С паршивой овцы хоть шерсти клок.
- 10.Правда то, что умный знает, а не то, о чем все бают.
- 11.Кто ударит и убежит, тот смелый драться хоть каждый день.
- 12.Слово «победа» четко написано только на спинах врагов.
- 13.Убивай врагов своей добротой.
- 14.Честная сделка не вызывает ссоры.
- 15.Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить.
- 16.Дерись подольше, да ума набирайся побольше.
- 17.Сражение выигрывает тот, кто верит в победу.
- 18.Добро слово победит.
- 19.Ты — мне, я — тебе.
- 20.Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, может извлечь пользу из истины, которой обладает другой.
- 21.Кто спорит — ни гроша не стоит.
- 22.Кто не отступает — тот обращает в бегство.

- 23.Ласковый теленок двух маток сосет.
- 24.Кто дарит — друзей наживает.
- 25.Вынеси заботы на свет и держи с другими совет.
- 26.Лучший способ решить конфликт — избежать его.
- 27.Семь раз отмерь, один раз отрежь.
- 28.Кротость торжествует над злом.
- 29.Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
- 30.Чистосердечие, честь и доверие сдвинут горы.

Интерпретация

1-й тип - «черепашка». У людей такого типа - большое желание спрятаться от проблем под «панцирь». Это представители позитивного консерватизма, они ценны тем, что никогда не теряют цель. В спокойной ситуации человек данного типа с вами во всех делах, но в сложной ситуации он может изменить вам.

2-й тип — «акула». Для людей этого типа главное — их цель, их работа. Их не волнует отношения коллег («Ваша любовь мне ни к чему»). Умный руководитель уважает целенаправленность «акулы» — надо лишь ограничить ее притязания. Если коллектив состоит из «черепах», он может добиться, чтобы «акулы» не процветали. «Акулы» очень важны для коллектива, потому что, двигаясь к собственной цели, они могут вывести коллектив из сложной ситуации.

3-й тип — «медвежонок». Люди этого типа стараются сглаживать острые углы, чтобы все в коллективе любили друг друга. Зная заботы и интересы каждого, они вовремя подадут чай, подарят цветы в день рождения, посочувствуют, поддержат в трудную минуту. Но при этом они могут полностью забыть конечную цель своей деятельности, потому что для них наиболее важным оказываются человеческие отношения.

4-й тип — «лиса». Люди этого типа всегда стремятся достигнуть компромисса. Они не просто хотят, чтобы всем было хорошо, они становятся активными участниками любой деятельности. Но в отношениях с людьми «лиса» может отойти от главных заповедей (пользуются принципом «Не обманешь — не проживешь»). Люди этого типа часто не понимают, почему их не ценят окружающие.

5-й тип — «сова». Это честные и открытые люди. Представители этого типа никогда не будут изворачиваться, уходить от борьбы, они могут пожертвовать хорошими отношениями во имя выбранной цели. У них стратегия честной и открытой борьбы, честной и открытой цели.

Приложение 5. Карточки для упражнения «Письмо директору»

ПРИСПОСОБЛЕНИЕ

УКЛОНЕНИЕ

СОПЕРНИЧЕСТВО

СОТРУДНИЧЕСТВО

КОМПРОМИСС

Приложение 6.

Список ситуаций к упражнению «Толстое стекло»

Приходи ко мне завтра со своей соседкой и собакой на чашечку чая

Концерт вчера был замечательным, я сидела в первом ряду

Моя мама принесла из магазина только банку зеленого горошка

Я скоро поеду в Париж. Что тебе купить?

У меня под окном расцвела сирень

Я мечтаю сниматься в кино

У меня уже голова болит от постоянных телефонных звонков

Вчера опоздала на электричку. Пришлось идти пешком

У меня в квартире такой беспорядок, что я ничего не могу найти

Полей, пожалуйста, цветы и поставь их на подоконник

Давай отметим Новый Год в китайском ресторане?

Вчера прыгала с парашютом, думала, умру от страха

Ты пойдешь на дискотеку в субботу?

У меня такое хорошее настроение, что дцша поет

Мороженое такое холодное, что зубы ломит

Объелась клубники, не могу пошевелиться

Очень люблю кататься на каруселях! А ты?
